

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное учреждение  
высшего профессионального образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт массовых коммуникаций и социальных наук



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор  
по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Минзарипов Р.Г.

"\_\_\_" 20\_\_\_ г.

**Программа дисциплины**  
Физическая культура Б4.Б.1

Направление подготовки: 040100.62 - Социология

Профиль подготовки:

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Мустафин Л.Р. , Нуруллин И.Ф. , Утегенова Н.Р. , Бухтоярова Л.В. , Журавлева М.С. , Сергина Т.И.

**Рецензент(ы):**

Касатова Л.В.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Касатова Л. В.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_ от "\_\_\_" \_\_\_ 201\_\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института массовых коммуникаций и социальных наук:

Протокол заседания УМК № \_\_\_ от "\_\_\_" \_\_\_ 201\_\_\_ г

Регистрационный №

Казань  
2013

## **Содержание**

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Бухтоярова Л.В. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Luiza.Bukhtoyarova@kpfu.ru ; преподаватель, б/с Журавлева М.С. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , MSZhuravleva@kpfu.ru ; преподаватель, б/с Мустафин Л.Р. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Lenar.Mustafin@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Нуруллин И.Ф. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Ilshat.Nurullin@kpfu.ru ; преподаватель, б/с Сергина Т.И. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , TISergina@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Утегенова Н.Р. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Narmina.Utegenova@kpfu.ru

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целью дисциплины "физическая культура" является формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Дисциплина "Физическая культура" осваивается в процессе физического воспитания, направленного на решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- формирование системы теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
- обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих бакалавров, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых физических качеств и психомоторных способностей;
- полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, овладение умениями по самоконтролю в процессе физкультурно-спортивных знаний.

## **2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования**

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б4.Б.1 Физическая культура" основной образовательной программы 040100.62 Социология и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1, 2, 3 курсах, 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры.

Физическое воспитание проводится на протяжении всего периода обучения студентов. Дисциплина обеспечивает выполнение студентами рекомендуемого минимального недельного двигательного объема.

## **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля**

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-11 (общекультурные компетенции)	осознание социальной значимости своей будущей профессии, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-3 (общекультурные компетенции)	готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готовность к взаимодействию (кооперации) с коллегами, работе в коллективе, знает принципы и методы организации и управления малыми коллективами
ОК-8 (общекультурные компетенции)	стремится к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства
ПК-18 (профессиональные компетенции)	способен формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия
ПК-2 (профессиональные компетенции)	применяет на практике основные учения в области физической культуры
ПК-29 (профессиональные компетенции)	владеет методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельностью
ПК-30 (профессиональные компетенции)	использует накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

2. должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

3. должен владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

#### 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 400 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 1 семестре; зачет во 2 семестре; зачет в 3 семестре; зачет в 4 семестре; зачет в 5 семестре; зачет в 6 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

##### Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Практический и теоретический раздел	1	18	0	72	0	
2.	Тема 2. Практический и теоретический раздел	2	17	0	68	0	
3.	Тема 3. Практический и теоретический раздел	3	17	0	68	0	
4.	Тема 4. Практический и теоретический раздел	4	17	0	68	0	
5.	Тема 5. Практический и методико-практический раздел	5	16	0	64	0	
6.	Тема 6. Практический и методико-практический раздел	6	15	0	60	0	
7.	Тема 7. зачет	1	20	0	0	0	
	Итого			0	400	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

##### Тема 1. Практический и теоретический раздел

###### практическое занятие (72 часа(ов)):

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры Теория: Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента; Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания

## **Тема 2. Практический и теоретический раздел**

### **практическое занятие (68 часа(ов)):**

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры Теория: Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности; Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

## **Тема 3. Практический и теоретический раздел**

### **практическое занятие (68 часа(ов)):**

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, специализация Теория: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

## **Тема 4. Практический и теоретический раздел**

### **практическое занятие (68 часа(ов)):**

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, специализация Теория: Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)

## **Тема 5. Практический и методико-практический раздел**

### **практическое занятие (64 часа(ов)):**

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, специализация

## **Тема 6. Практический и методико-практический раздел**

### **практическое занятие (60 часа(ов)):**

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, специализация

## **Тема 7. зачет**

## **4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)**

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом

## **5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения**

Освоение дисциплины "Физическая культура" предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; подготовку и участие студентов на соревнованиях различного уровня.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

### **Тема 1. Практический и теоретический раздел**

### **Тема 2. Практический и теоретический раздел**

### **Тема 3. Практический и теоретический раздел**

### **Тема 4. Практический и теоретический раздел**

### **Тема 5. Практический и методико-практический раздел**

### **Тема 6. Практический и методико-практический раздел**

## **Тема 7. зачет**

### **Примерные вопросы к зачету:**

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента ("зачтено").

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (таблица 1).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

В качестве критериев результативности учебных занятий в специальном отделении является комплекс жизненно важных параметров организма, определяющих, измеряющих и оценивающих собственно уровень физического (соматического) здоровья.

Необходим контроль над следующими показателями: физическое развитие, физическая подготовленность, функциональное состояние и адаптация организма студентов к мышечной деятельности.

Показателями физического развития являются: жизненный индекс, индекс массы тела, эндокринный индекс, силовой индекс.

Оценкой уровня функционального состояния и адаптации организма к мышечной деятельности являются пробы Мартинэ (оценка сердечно-сосудистой системы); двойное произведение (косвенно отражающего потребление кислорода миокарда), ортостатическая проба.

Для оценки показателей физической подготовленности используются: проба на развитие силы мышц живота и спины; оценка гибкости.

Для оценки уровня физического (соматического) здоровья используются тесты моторно-кардиальной корреляции и экспресс-оценка состояния функционального здоровья.

Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные входные и этапные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Основным критерием положительного результата должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода.

## **7.1. Основная литература:**

Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В.И. Ильинич. - Москва: Гардарики, 2008. - 366 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6 ., стер. - М.: Академия 2008. - 478 с.

## **7.2. Дополнительная литература:**

Барбашин В.В. Формирование готовности студентов к самоконтролю в модульно-рейтинговом обучении (дисциплина "Физическая культура"): автореф. дис. канд. пед. наук. / В.В. Барбашин; Саратов. ун-т - Пенза: Б.и, 2007 - 24 с.

Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов / Ю.И. Евсеев. - Изд. 3-е - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 381 с.

Колтошова Т.В. Оздоровительная физическая культура во вторичной профилактике функциональных нарушений и заболеваний позвоночника у студентов специальных медицинских групп // Теория и практика физической культуры. - Б.м?. - 2005.- N4- С. 60-63.

Спортивные игры в программе по физической культуре в вузе: методическое пособие / М-во по делам молодежи, спорту и туризму Респ. Татарстан, науч.-метод. совет по физ. культуре и спорту, Татар. гос. гуманитар.-пед. ун-т; [под общ.ред. М.М. Бариева, к.полит.н.; сост.: Н.В. Васенков, к.б.н., доц. И др.]-Казань: [РЦМИПП], 2009.- 60 с.

Физическая культура: [Учеб. программа] / Казан. Гос. ун-т, Каф. Физ. воспитания и спорта; [Сост. Л.В. Касатова, В.М. Шадрин].- Казань: [Казан. гос.ун-т], 2003. - 20 с.

Чоговадзе А.В, Фундаментальная книга о здоровье человека / А.В. Чоговадзе // Теория и практика физической культуры.-Б.М?-2005.-N 1.-С. 62-63.

Шалгин А.Н. Здоровье и физическая культура как условие формирования конкурентоспособности личности специалиста / А.Н. Шалгин // Мониторинг качества образования и творческого саморазвития конкурентоспособности личности: материалы XIV Всерос. науч. конф. / [под науч.ред. В.И. Андреева]. - С. 284-287. - Казань, 2006.

### **7.3. Интернет-ресурсы:**

FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire) - <http://fisu.net>

Исполнительная дирекция XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г.Казани - <http://kazan2013.ru>

Казанский (Приволжский) федеральный университет - <http://www.kpfu.ru/>

Комитет физической культуры и спорта г. Казани - Казани <http://www.kzn.ru/page164.htm>

Лига студентов РТ - <http://liga.tatarstan.ru>

Министерство по делам молодежи, спорту и туризму РТ - <http://mdmst.tatarstan.ru>

Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ - <http://minstm.gov.ru>

МФСО ?Буревестник? РТ - <http://burevestnik.tatarstan.ru>

Российский Студенческий Спортивный Союз - <http://www.studsport.ru>

### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану**

Освоение дисциплины "Физическая культура" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 040100.62 "Социология" .

Автор(ы):

Мустафин Л.Р. \_\_\_\_\_

Нуруллин И.Ф. \_\_\_\_\_

Утегенова Н.Р. \_\_\_\_\_

Бухтоярова Л.В. \_\_\_\_\_

Журавлева М.С. \_\_\_\_\_

Сергина Т.И. \_\_\_\_\_

"\_\_" 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Касатова Л.В. \_\_\_\_\_

"\_\_" 201\_\_ г.

Лист согласования

N	ФИО	Согласование
1	Касатова Л. В.	
2	Минзарипов Р. Г.	
3	Шакирова А. Ю.	
4	Чижанова Е. А.	
5	Соколова Е. А.	
6	Тимофеева О. А.	